

# 通院される方のための 転倒予防ワンポイント



病院のような慣れない場所では、転ぶ可能性が高くなります。

パンフレットをご一読いただき、転倒予防にご協力下さい。



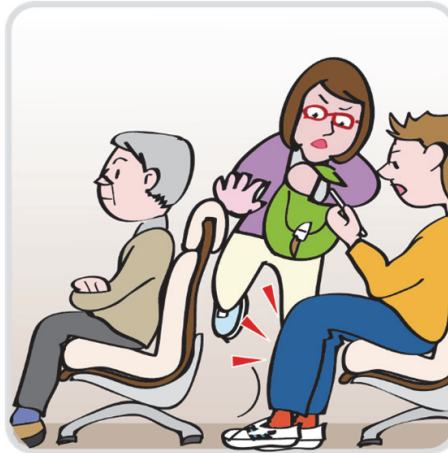
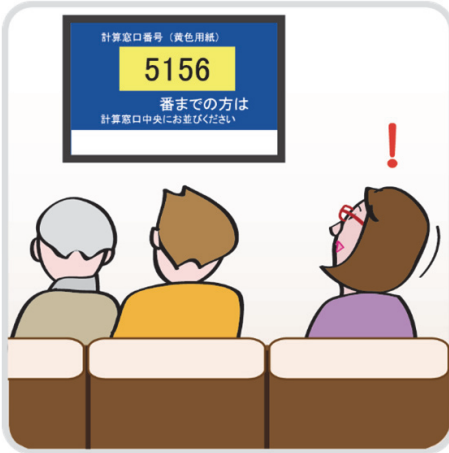
Institute of  
SCIENCE TOKYO  
HOSPITAL

東京科学大学病院

看護部・リハビリテーション部編集  
株式会社ケアコム/株式会社ケア環境研究所編集・作成

# 転倒しやすい場面

## ●待合で慌てて



ポイント

順番が来ると焦るかもしれませんが、急がず、ゆっくりと移動してください。

## ●雨の日に床が濡れていて



ポイント

履きなれた、滑りにくい靴で、お越してください。

## ●混雑時に行先を探して



ポイント

行先が分からない場合は、お近くの職員にお尋ねください。

## ●気分が悪くなって



ポイント

椅子に座るなどして職員にお声かけください。

## ●バランスを崩して

浅く座りすぎ、前へ



深く座りすぎ、後へ



ポイント

背もたれののない椅子に座る際には、ご注意ください。

## ●不安定な姿勢になって

杖を取ろうと、かがんで



そのまま転倒



ポイント

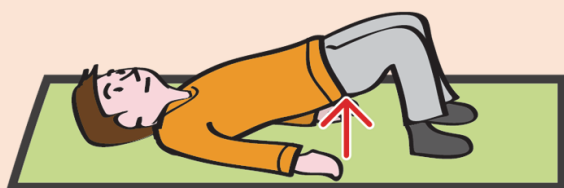
お困りの時や不安な時は、職員にお声かけください。

## 転倒しないための身体づくり

転倒しないためには、筋力とバランス能力が必要です。  
いくつか運動を紹介しますので、無理のない範囲で続けられそうなものを選んでやってみましょう。

寝て行う運動：背中、お腹、お尻、足の筋力強化になります

### お尻を上げて下ろす

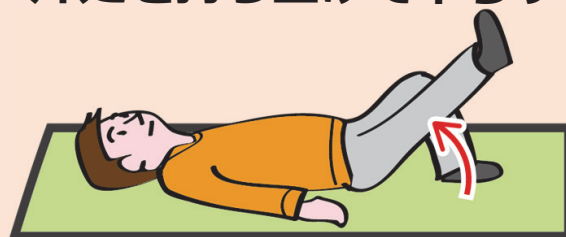


上げて数秒間止めて

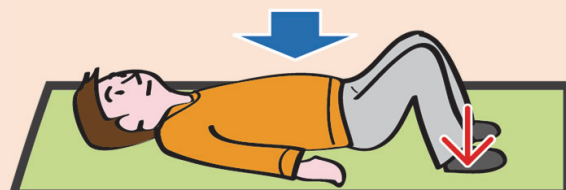


下ろす

### 片足をもち上げて下ろす



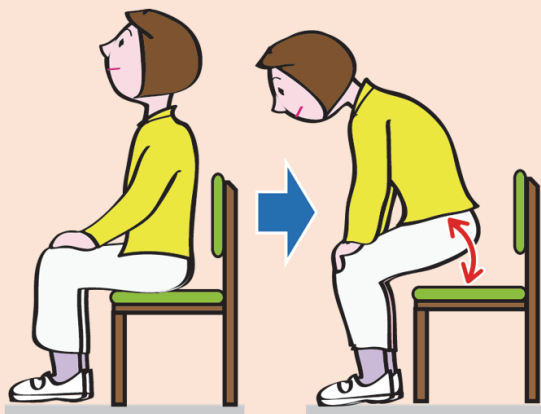
上げて数秒間キープ



左右交互に行う

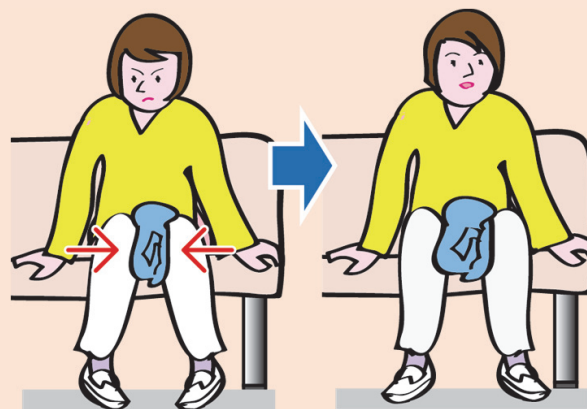
座って行う運動：足全体、内ももの筋力強化になります

### お尻を浮かせておろす



座面から10～15cm程度浮かせる

### ももに力を入れて抜く

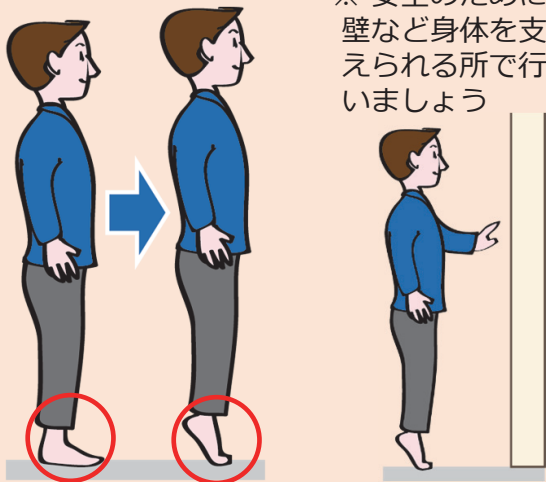


ももに挟んだタオルをギュッとつぶして、力を抜く

全て10回1セットです。2セットで効果があがります。

## 立って行う運動 : 足、お尻の筋力強化と バランスをとる練習になります

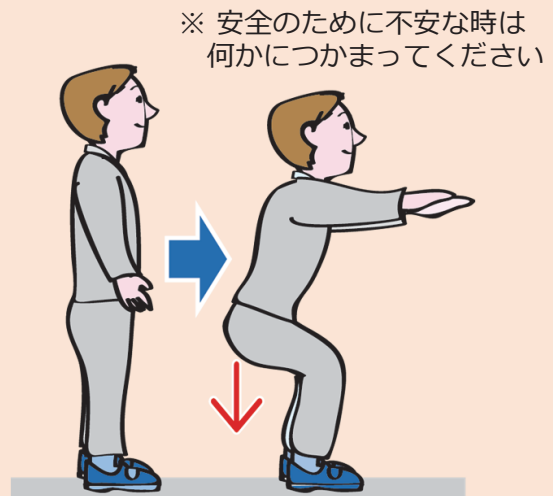
### 踵を上げて下ろす



※ 安全のために  
壁など身体を支  
えられる所で行  
いましょう

膝を伸ばして踵を上げて、下ろす

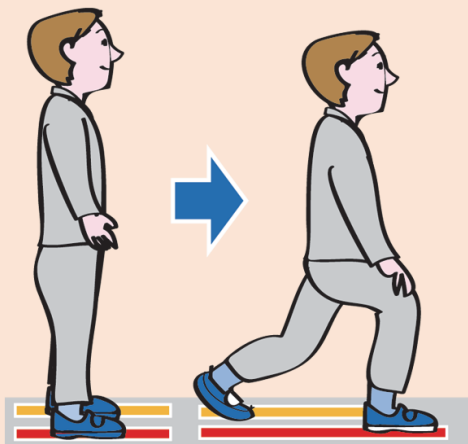
### スクワット



※ 安全のために不安な時は  
何かにつかまってください

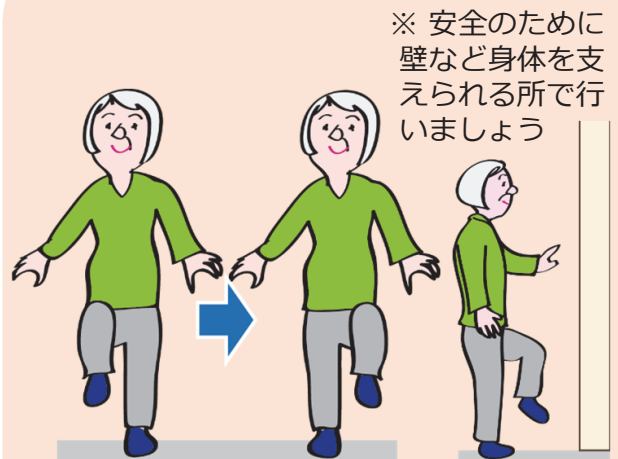
膝を軽く折り曲げてお尻を下げる

### 片足を前に出して戻す



片足を一步前を出し  
ゆっくり腰を下ろしてから足を戻す

### 片足立ち



※ 安全のために  
壁など身体を支  
えられる所で行  
いましょう

片足を床から少し浮かせて数秒間キープ  
左右交互に行う